



Javier Aranceta, especialista en nutrición vasco, en un puesto de verduras. :: MIREYA LÓPEZ

«Los niños consumen la mitad de frutas y verduras de lo aconsejable»

Javier Aranceta Bartrina **Experto en nutrición**

El especialista, que ayer presentó su último libro en Barcelona, llama a los padres a que consideren como una prioridad la alimentación de sus hijos

:: MARIO GARCÍA

SAN SEBASTIÁN. El último libro del profesor bilbaino Javier Aranceta, 'Cómo hablar de alimentación y salud a los niños', pretende ilustrar a los padres y educadores sobre los aspectos más básicos de la educación y los hábitos alimentarios desde la infancia. Doctor en medicina por la UPV y en nutrición por la Universidad de Perugia; especialista en dietética y máster en Salud Pública, Aranceta es profesor en la Universidad de Navarra y en la UPV, presidente de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria y director de la 'Revista Española de Nutrición'. Ha escrito una docena de libros y el último, publicado por la editorial Nerea en euskera, castellano, catalán y gallego -próximamente en francés- se presentó ayer en Barcelona.

- Un libro de alimentación para niños, pero dirigido a los adultos.
 - Sí, habla de alimentación infantil y se dirige a los padres, en primer

lugar, porque son quienes tienen que dar respuesta a los hijos y los que van a perfilar su alimentación. También pretende contestar a las preguntas que los niños suelen plantear.

- Y lo hace a través de consejos, recomendaciones y explicaciones muy sencillas.

- Efectivamente. Es lo que padres, profesores, sanitarios, etc., nos sugirieron. Cuestiones que se plantean con cierta regularidad en las familias.

- ¿Se perciben carencias en la alimentación de los niños?

- Hay muchos aspectos por mejorar, no solo en el marco de la familia, sino también en los comedores escolares y en los recreos. Percibimos cosas que no se hacen suficientemente bien, quizá porque no se han comentado y porque no somos conscientes de su importancia. El libro empieza antes del kilómetro cero, es decir, con una pareja que comienza a interesarse por la alimentación del niño o la niña incluso antes de la concepción. La dieta repercutirá con el tiempo en las potencialidades de cada persona y, si actuamos correctamente, estaremos sentando las bases para que cuando el niño tenga responsabilidades familiares también se preocupe como se han preocupado por él.

- Es decir, que alimentarse bien es

un hábito que se aprende en la familia y se transmite.

- Claro. El eje es la familia y no solo se aprende en este entorno a comer bien, sino también a comprar, a cocinar e incluso a comportarse en la mesa.

- ¿Pero en concreto, qué faltaría?

- No hay suficiente consumo de frutas y verduras. Está a la mitad de lo aconsejable. También es insuficiente el consumo de pescado y se aprecian desajustes en la dieta. Son frecuentes los casos en los que se desayuna poco y se cena mucho. Y vemos consumos por encima de lo que sería deseable de platos precocinados, bollería industrial y elementos con poco interés nutricional. No es que sean peligrosos estos productos, sino que su presencia desplaza a otros alimentos. Por ejemplo, en vez de un bollo se podrían ofrecer unas tostadas con aceite de oliva y jamón.

- ¿Es verdad que los chavales consumen poco pan?

- Hay de todo, con diferencias por comunidades, pero el pan, sobre todo

de calidad, es una asignatura pendiente. Muy a menudo la bollería sustituye a los bocadillos tradicionales. La recomendación es que, en vez de una 'palmera', el niño lleve de casa al colegio un pequeño bocadillo tradicional y una pieza de fruta para comerlos a media mañana. Con la merienda pasaría lo mismo. Efectivamente consumimos menos pan del que sería recomendable y el perfil nutricional es peor.

- ¿Existe también un déficit en cuanto al calcio?

- Se detecta un problema, más que en la etapa infantil, en la adolescencia, cuando dejan de tomar la leche con un saborizante de cacao quizá porque lo asemejan con la alimentación de los niños. Las chicas, entre los 12 y los 20 años, necesitarían más aportes de calcio.

- ¿Qué les diría a los padres en relación con las 'chuches'?

- Pues que eso hay que negociarlo. En primer lugar, no deberían de ser objeto de premio; además, hay que explicarles muy bien qué 'chuches' son las más recomendables.

«El consumo de pan todavía es una asignatura pendiente en la alimentación infantil»

«La obesidad infantil ha pasado de un 3% en los años ochenta al 15% en la actualidad»

- ¿Cuáles?

- En general, los caramelos duros tienen un riesgo menor de producir caries. Pero además este tipo de productos exigen su momento, bien el fin de semana o el que se negocie. Cada cual tiene que pactar con sus hijos para evitar cualquier tipo de conflicto. Una recomendación: cuando recibamos a un niño en nuestra casa, busquemos otras cosas que ofrecerle en vez de una golosina.

- Con el desayuno hay problemas, según las advertencias que usted ha hecho no pocas veces.

- Sí. Solo el 25% de los niños desayunan de manera saludable, es decir, fruta, cereales y lácteos. Casi un 10% toman desayunos muy precarios, muy rápidos... del tipo de salir corriendo. Sin embargo, es un elemento clave para la atención escolar y para cumplir todas las necesidades nutricionales del niño a lo largo del día.

- De la fruta también suelen huir los chavales.

- Pero si la ofrecemos pelada y troceada, los niños la consumen sin la menor dificultad. Tanto en el desayuno como en la comida o en la cena. También podemos llevar en un tupper varias piezas troceadas para la merienda.

- Es un pequeño truco.

- Claro. Los padres, los cuidadores y los comedores escolares tenemos que involucrarnos. Si no, la manzana se quedará ahí.

- ¿Qué se debe evitar en la alimentación de los niños?

- Una conducta irregular, es decir, que nuestros hijos desayunen, coman y cenén cualquier cosa, y pensar que esto no es asunto importante. Debemos considerar la alimentación de nuestros hijos como una prioridad. E intentar que toda la familia contribuya, bien en la compra, en la cocina o en dejar el desayuno preparado la noche anterior.

- ¿La obesidad es un riesgo preocupante?

- Es uno de los problemas más importantes de los últimos años. Ha pasado de un 3% en la década de los ochenta a un 15% en este momento. Por tanto, es una situación que se debe controlar. Y es más frecuente en familias humildes que en familias de nivel acomodado.

- ¿Qué se puede hacer?

- Prevenir el problema. Una vez que el niño es obeso las dificultades se incrementan hasta el punto de que a veces no hay forma de encontrar una solución.

- ¿Alimentación y salud son conceptos complementarios?

- Lo que pretendemos de la alimentación es que sea una herramienta de promoción de la salud. No solamente por prevenir la obesidad, la diabetes o la hipertensión en la población infantil, sino que el alimento sea un factor de promoción de la salud que potencie sus capacidades y su bienestar. La dieta no solo es comida, sino también actividad física. Si no lo tomamos en serio se dará la paradoja de que nuestros hijos vivirán menos que sus padres y sus abuelos.

- ¡Toda una advertencia!

- Sí, tenemos que ponernos las pilas... padres, profesores, administración e incluso medios de comunicación.